EOHU Eastern Ontario Health Unit

BSEO Bureau de santé de l'est de l'Ontario

À propos des pommes

Les pommes sont une excellente source de fibres, surtout quand on les mange avec la pelure. Elles contiennent aussi beaucoup de potassium, ce qui est bon pour les muscles.

Comment conserver les pommes :

Les pommes peuvent être gardées au réfrigérateur, dans un sac en plastique ouvert, pendant 2 ou 3 semaines. Elles ramollissent 10 fois plus vite à la température ambiante.

Comment congeler les pommes :

Donne 1 L (4 tasses) de pommes congelées

- Assurez-vous que les pommes sont mûres.
- Pelez les pommes, enlevez les cœurs, et tranchez-les.
- Placez 1 L (4 tasses) de tranches de pommes dans un contenant à congélation. Saupoudrez de 50 ml (¼ tasse) de sucre et arrosez de 50 ml (¼ tasse) de jus de citron ou de l'acide ascorbique* et mélangez délicatement.
- Placez le contenant dans le congélateur.
- Les pommes congelées peuvent être conservées au congélateur pendant 8 à 10 mois.

* L'acide ascorbique (vitamine C) est disponible dans les pharmacies et les commerces qui vendent des fournitures pour la congélation. Suivez le mode d'emploi du fabricant.

Utilisation de types particuliers de pommes :

- Les pommes Lobo, Cortland et Empire sont d'excellents choix pour un bol de fruits.
- Les pommes Melba sont bonnes pour préparer de la compote de pommes.
- Les pommes Spartan, MacIntosh et Paulared conviennent à toutes les autres fins.

Recettes aux pommes

Compote de pommes (Donne 4 portions)

4 pommes
½ tasse de jus de pommes
1 c. à thé d'extrait de vanille
pincée de cannelle (facultative)

Peler les pommes, enlever le coeur et couper en quartiers.

Cuire à feu doux dans le jus de pommes. Retirer du feu et ajouter la vanille et la cannelle. Les pommes cuites peuvent être écrasées en purée (facultatif).

105-0178b NUT-7132-G (10)

EOHU Eastern Ontario Health Unit | BSEO Bureau de santé de l'est de l'Ontario

Recettes aux pommes

Pain aux pommes (Donne 12 portions.)

1 tasse de farine de blé entier
1 tasse de farine tout-usage
1 c. à soupe de poudre à pâte
¼ tasse de cassonade
½ c. à thé de cannelle
½ c. à thé de sel
1 oeuf
⅓ tasse d'huile végétale
¾ lait
1 ½ tasse de pommes non pelées et hachées fin

Bien mélanger les ingrédients secs.

Dans un autre bol distinct, fouetter les oeufs, l'huile et le lait. Ajouter aux ingrédients secs et ne mêler que légèrement.

Ajouter les pommes hachées.

Verser dans un moule graissé.

Cuire au four à 375 °F (190 °C) de 50 à 60 minutes.

Croustade aux pommes et au sirop d'érable

5 ou 6 pommes pelées, évidées et tranchées
¾ tasse (150 ml) de sirop d'érable*
½ tasse (125 ml) de farine tout-usage
½ tasse (125 ml) de flocons d'avoine
½ tasse (125 ml) de cassonade
½ tasse (125 ml) de beurre ou de margarine non hydrogénée
sel

Déposer les tranches de pommes dans un plat de 8 po par 8 po (20 cm par 20 cm). allant au four.

Verser le sirop d'érable sur les pommes.

Combiner la farine, les flocons d'avoine, la cassonade, le sel et le beurre. La texture du mélange doit être semblable à des miettes de pain. Saupoudrer les pommes avec ce mélange.

Cuire au four à 375 °F (190 °C) pendant 35 minutes.

** Le sirop d'érable peut être remplacé par du sirop de table.*

105-0178b NUT-7132-G (10)